

Verfasser und Eigentümer

ÖSTERREICHISCHER HERZFONDS

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der Genehmigung des Verfassers.

"Frauenmesse EVA" 26.-29. September 2019
Österreichischer Herzfonds

Inhalt	Seite
Einleitung	2
Altersverteilung	3
Vorbelastung	4
Rauchen	5
Body Mass Index	6
Gesundheitsbewusste Ernährung	7
Ernährungsgewohnheiten	8
Bewegung und Sport	9
Diabetes	10
Stress	11
Beschwerden	12
Druck im Brustbereich	13
Herzinfarkt	14
Blutdruck	15
Cholesterin	16
Zusammenfassung	17
Fragebogen	18

Einleitung

Thema

Erhebung des Risikos für Herz-Kreislaufkrankungen anhand des Herzinfarkt Risiko-Tests

Zeitraum der Untersuchung

26. bis 29. September 2019

Samplegröße

504 Personen (30 Männer und 466 Frauen, 8 Personen machten keine Angaben zum Geschlecht)

Befragte Gruppe

Frauen und Männer im Alter zwischen 14 und 83 Jahren

Befragungsgebiet

"Frauenmesse Eva", Stadthalle Wien

Auf- und Abrundung

Summe von 99% oder 101% ist mit 100% gleichwertig

Zielsetzung

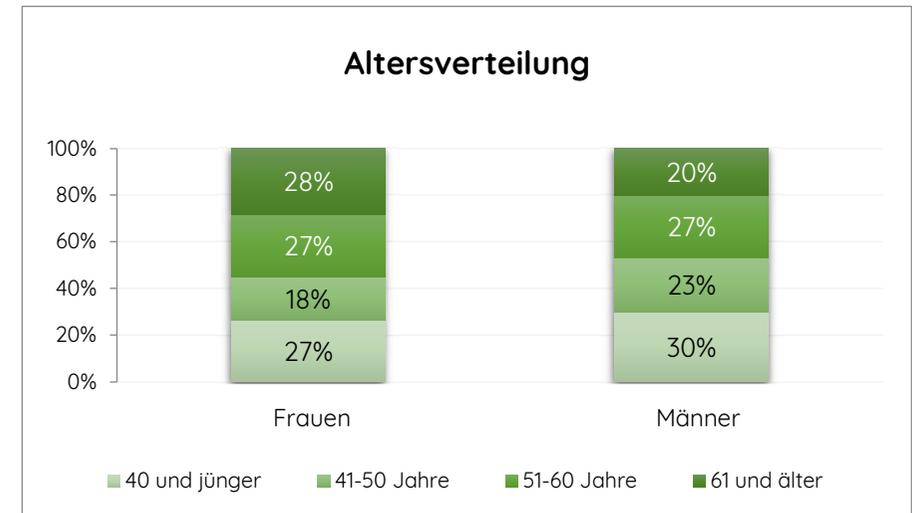
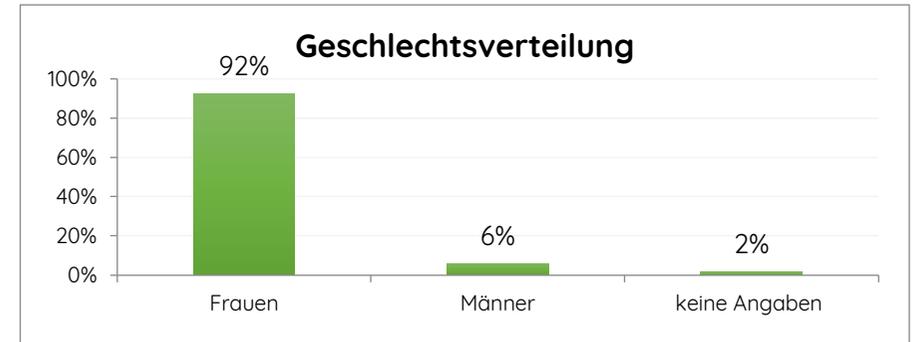
Erhebung des Ist-Zustandes und Evaluierung des Gesundheitszustandes betreffend KHK in Österreich, Bewusstmachen des eigenen Risikos.

Aktionsbeschreibung

Im Zuge der "Frauenmesse EVA" in Wien wurden die Besucher/innen eingeladen, einen Herzinfarkt Risiko-Test zu machen. Dieser Risiko-Test wurde im Auftrag der Deutschen Herzstiftung von Prof. Dr. med. Gohlke entwickelt und dem Österreichischen Herzfonds freundlicherweise zur Nutzung freigegeben. Die Risikofaktoren (Vorbeltastung, Ernährung, Bewegung, Rauchen, Diabetes, BMI, Stress, Beschwerden und vorangegangener Infarkt) wurden von den Besucher*innen angegeben, Blutdruck und Cholesterin wurden vorort von qualifiziertem Personal gemessen.

Altersverteilung & Geschlecht

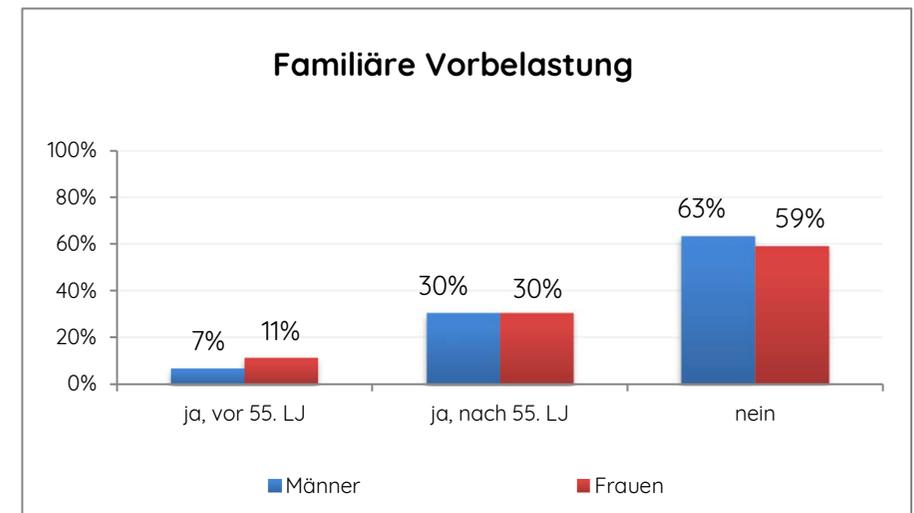
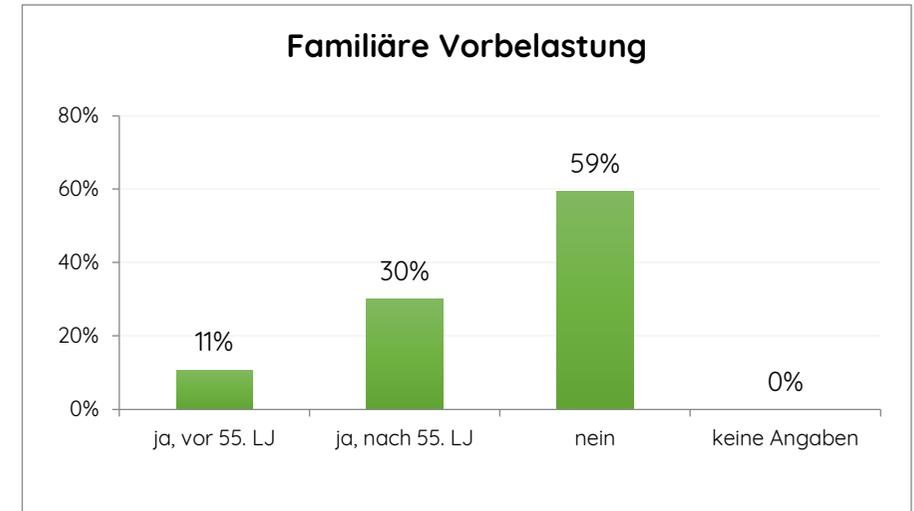
	<i>Basis</i>	<i>Frauen</i>	<i>Männer</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	504	466	30	8
in %	100%	92%	6%	2%
Altersgruppen				
40 und jünger	135	124	9	2
in %	27%	27%	30%	25%
41-50 Jahre	94	85	7	2
in %	19%	18%	23%	25%
51-60 Jahre	137	126	8	3
in %	27%	27%	27%	38%
61 und älter	138	131	6	1
in %	27%	28%	20%	13%
unbekannt	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	466	30	8
in %	100%	100%	100%	100%



Familiäre Vorbelastung

Fragestellung: Ist in Ihrer Familie bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Geschwister, Kinder) bereits ein Herzinfarkt oder Schlaganfall aufgetreten?

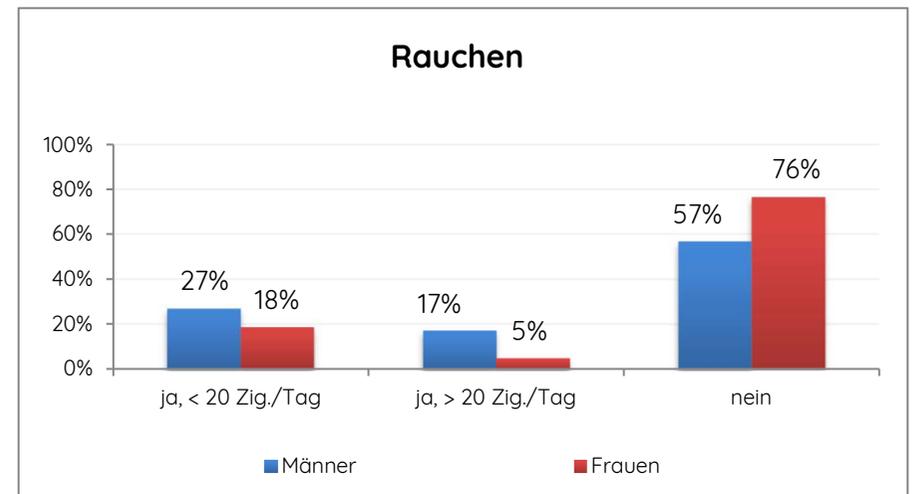
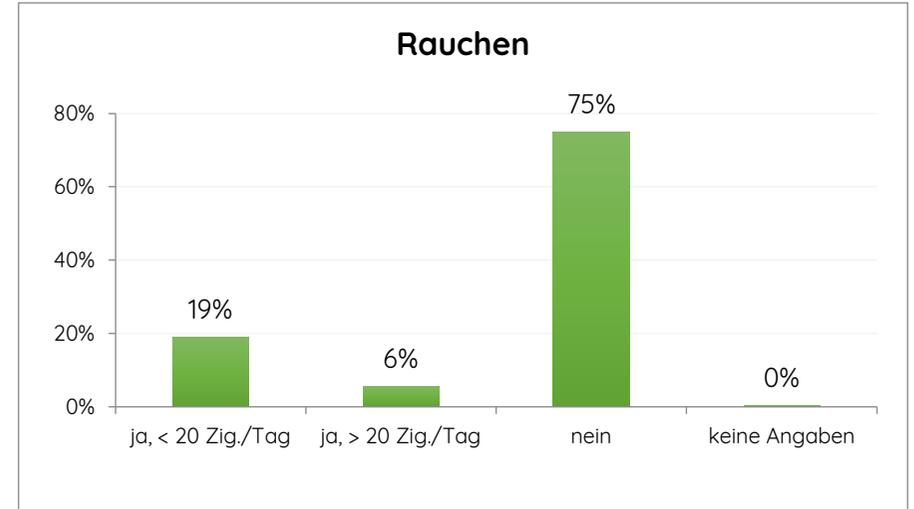
	<i>Basis</i>	<i>ja, vor 55. LJ</i>	<i>ja, nach 55. LJ</i>	<i>nein</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	504	54	151	299	0
in %	100%	11%	30%	59%	0%
Geschlecht					
Männer	30	2	9	19	0
in %	100%	7%	30%	63%	0%
Frauen	466	51	140	275	0
in %	100%	11%	30%	59%	0%
keine Angaben	8	1	2	5	0
in %	100%	13%	25%	63%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	135	12	26	97	0
in %	27%	22%	17%	32%	0%
41-50 Jahre	94	7	36	51	0
in %	19%	13%	24%	17%	0%
51-60 Jahre	137	23	43	71	0
in %	27%	43%	28%	24%	0%
61 und älter	138	12	46	80	0
in %	27%	22%	30%	27%	0%
unbekannt	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	54	151	299	0
in %	100%	100%	100%	100%	0%



Rauchen

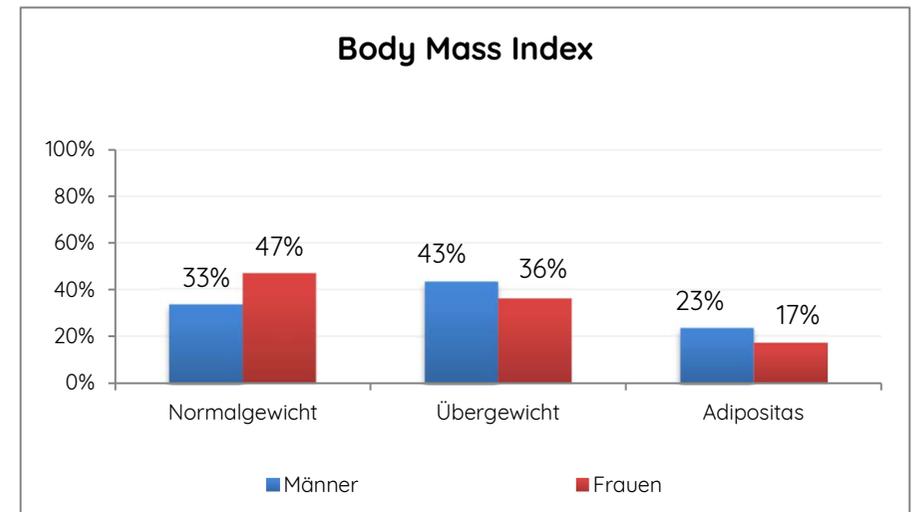
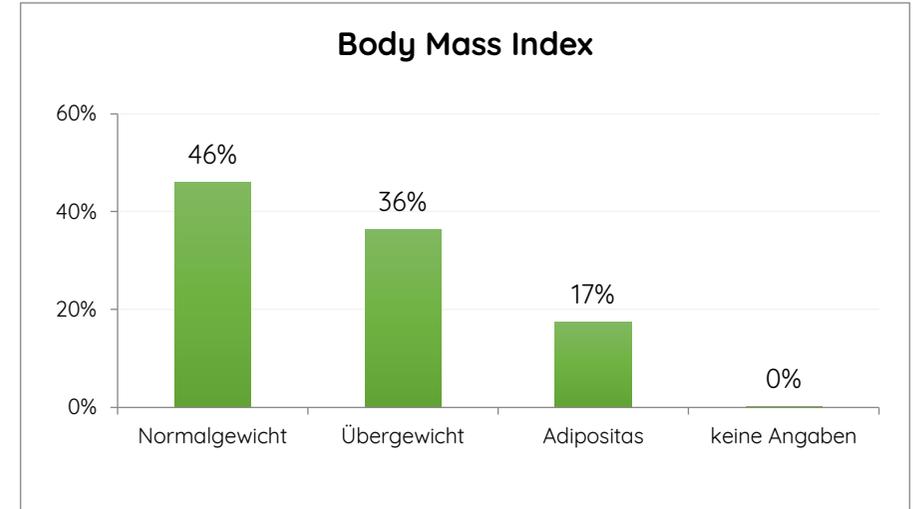
Fragestellung: Rauchen Sie?

	<i>Basis</i>	<i>ja, < 20 Zig./Tag</i>	<i>ja, > 20 Zig./Tag</i>	<i>nein</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	504	96	28	378	2
in %	100%	19%	6%	75%	0%
Geschlecht					
Männer	30	8	5	17	0
in %	100%	27%	17%	57%	0%
Frauen	466	86	22	356	2
in %	100%	18%	5%	76%	0%
keine Angaben	8	2	1	5	0
in %	100%	25%	13%	63%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	135	27	11	96	1
in %	100%	20%	8%	71%	1%
41-50 Jahre	94	14	10	70	0
in %	100%	15%	11%	74%	0%
51-60 Jahre	137	33	4	99	1
in %	100%	24%	3%	72%	1%
61 und älter	138	22	3	113	0
in %	100%	16%	2%	82%	0%
unbekannt	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	96	28	378	2



Body Mass Index

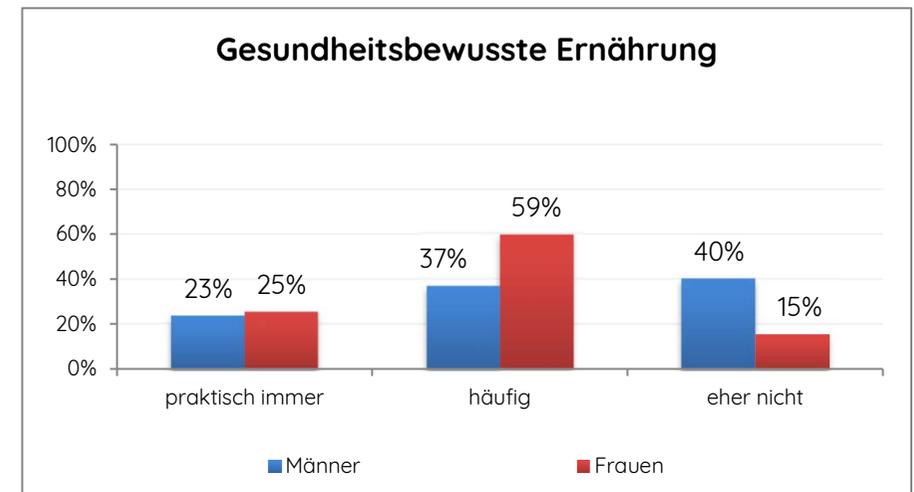
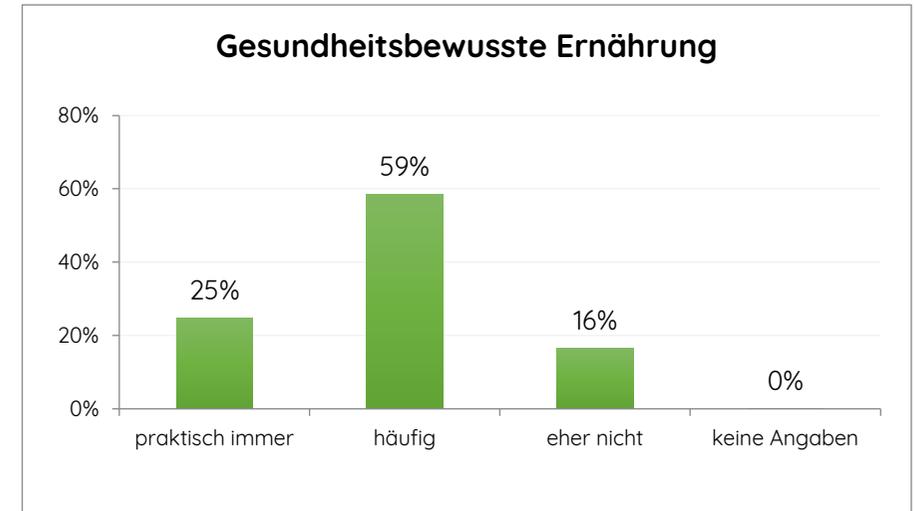
	<i>Basis</i>	<i>Normalgewicht</i>	<i>Übergewicht</i>	<i>Adipositas</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	504	232	183	88	1
in %	100%	46%	36%	17%	0%
Geschlecht					
Männer	30	10	13	7	0
in %	100%	33%	43%	23%	0%
Frauen	466	217	168	80	1
in %	100%	47%	36%	17%	0%
keine Angaben	8	5	2	1	0
in %	100%	63%	25%	13%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	135	91	29	15	0
in %	100%	67%	21%	11%	0%
41-50 Jahre	94	40	35	19	0
in %	100%	43%	37%	20%	0%
51-60 Jahre	137	58	50	28	1
in %	100%	42%	36%	20%	1%
61 und älter	138	43	69	26	0
in %	100%	31%	50%	19%	0%
unbekannt	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	232	183	88	1
in %	400%	183%	145%	71%	1%



Gesundheitsbewusste Ernährung

Fragestellung: Ernähren Sie sich fettarm? Wenn Fette, dann eher ungesättigte Fette wie Oliven- oder Rapsöl? Essen Sie täglich frisches Obst, Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, eher Fisch als Fleisch.

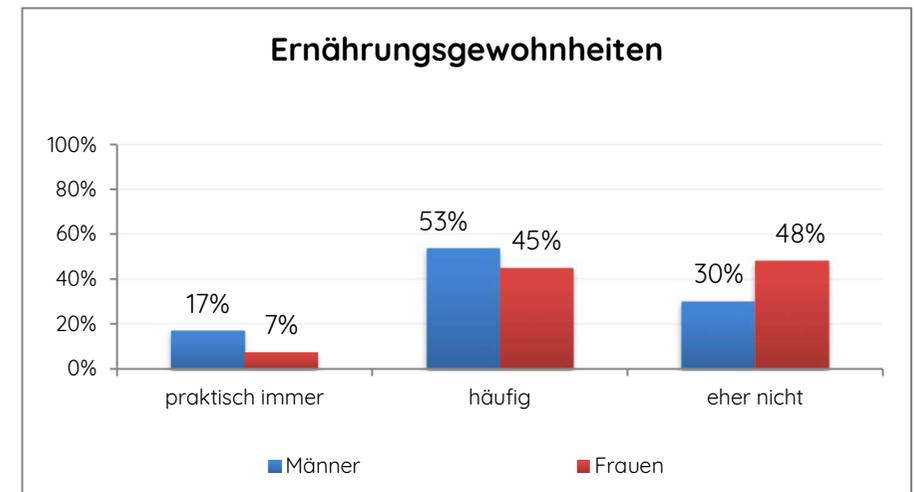
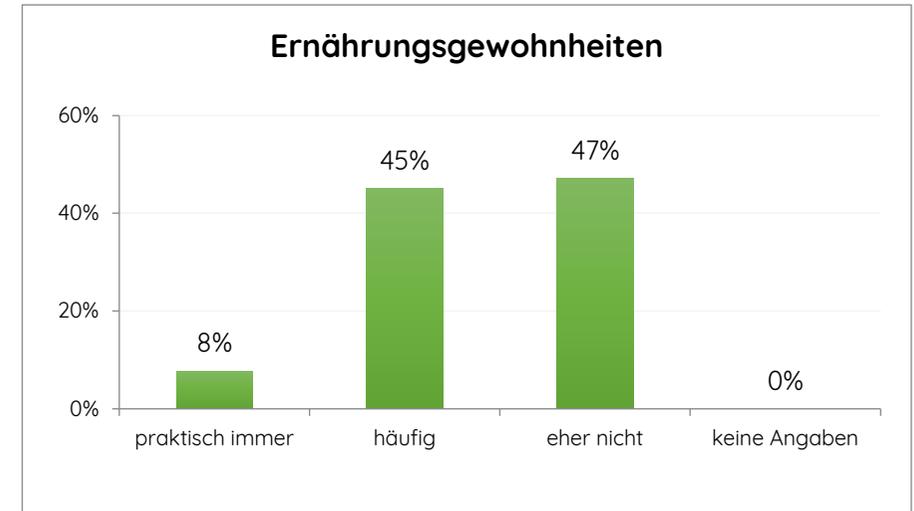
	<i>Basis</i>	<i>praktisch immer</i>	<i>häufig</i>	<i>eher nicht</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	504	125	295	83	1
in %	100%	25%	59%	16%	0%
Geschlecht					
Männer	30	7	11	12	0
in %	100%	23%	37%	40%	0%
Frauen	466	117	277	71	1
in %	100%	25%	59%	15%	0%
keine Angaben	8	1	7	0	0
in %	100%	13%	88%	0%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	135	27	80	28	0
in %	100%	20%	59%	21%	0%
41-50 Jahre	94	23	54	17	0
in %	100%	24%	57%	18%	0%
51-60 Jahre	137	31	87	18	1
in %	100%	23%	64%	13%	1%
61 und älter	138	44	74	20	0
in %	100%	32%	54%	14%	0%
unbekannt	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	125	295	83	1



Ernährungsgewohnheiten

Fragestellung: Bevorzugen Sie deftiges Essen (rotes oder verarbeitetes Fleisch, Fast Food, Vollmilchprodukte, Süßigkeiten?)

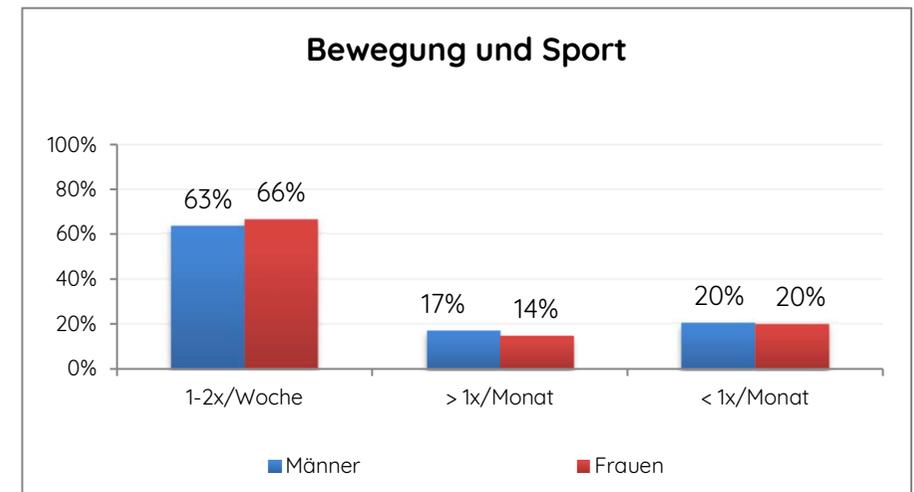
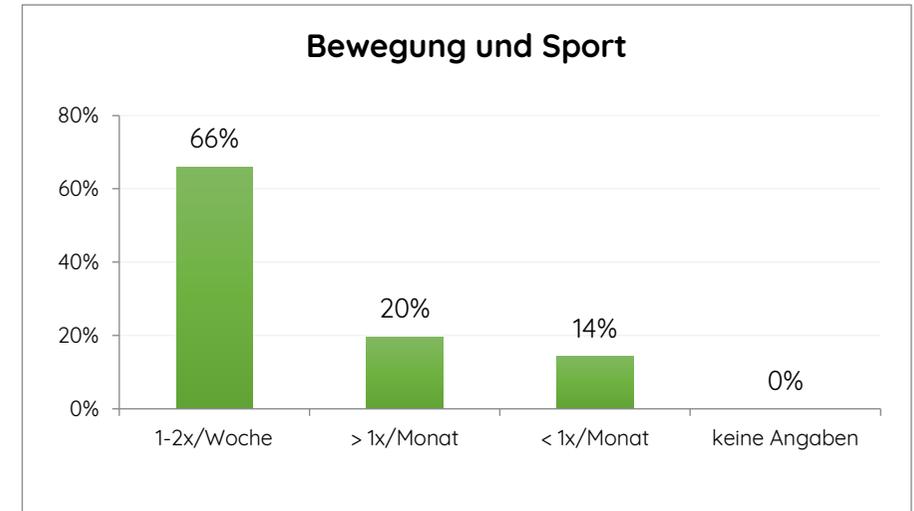
	<i>Basis</i>	<i>praktisch immer</i>	<i>häufig</i>	<i>eher nicht</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	504	39	227	238	0
in %	100%	8%	45%	47%	0%
Geschlecht					
Männer	30	5	16	9	0
in %	100%	17%	53%	30%	0%
Frauen	466	34	208	224	0
in %	100%	7%	45%	48%	0%
keine Angaben	8	0	3	5	0
in %	100%	0%	38%	63%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	135	17	67	51	0
in %	100%	13%	50%	38%	0%
41-50 Jahre	94	7	40	47	0
in %	100%	7%	43%	50%	0%
51-60 Jahre	137	6	65	66	0
in %	100%	4%	47%	48%	0%
61 und älter	138	9	55	74	0
in %	100%	7%	40%	54%	0%
unbekannt	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	39	227	238	0



Bewegung und Sport

Fragestellung: Bewegen Sie sich regelmäßig mind. 20 Minuten?

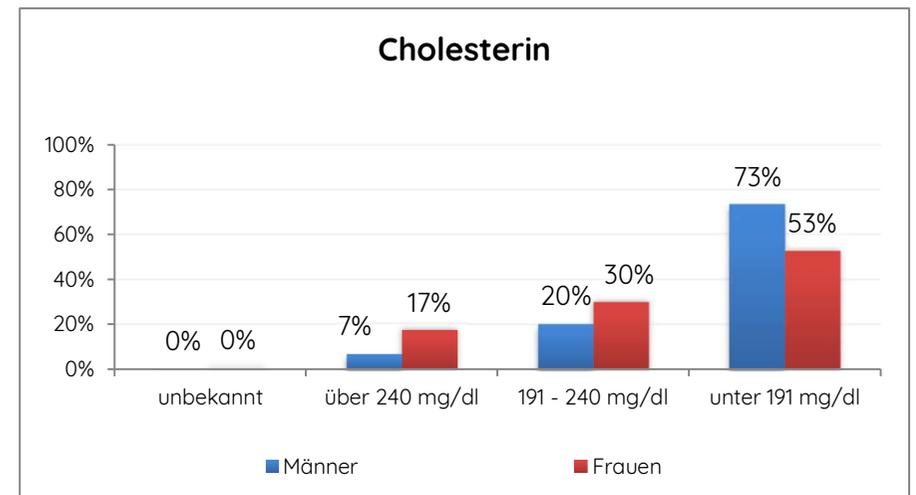
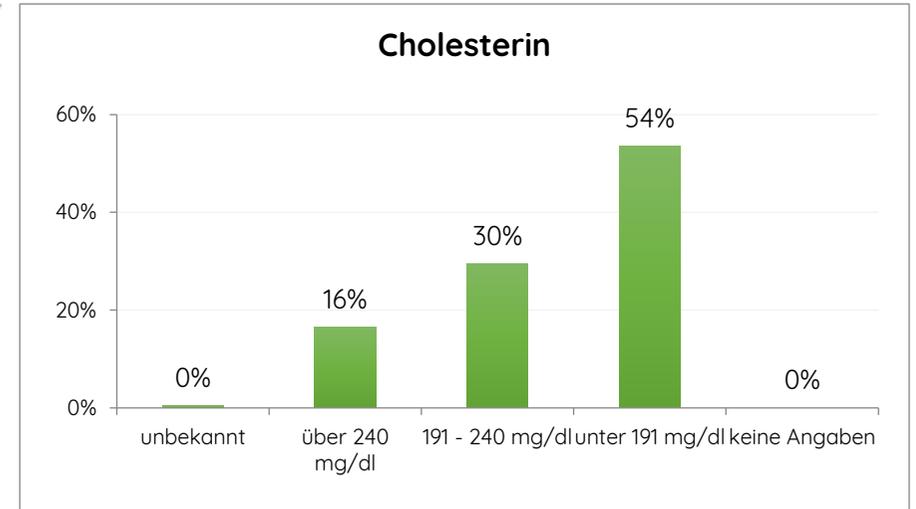
	Basis	1-2x/Woche	> 1x/Monat	< 1x/Monat	keine Angaben
Total	504	333	99	72	0
in %	100%	66%	20%	14%	0%
Geschlecht					
Männer	30	19	5	6	0
in %	100%	63%	17%	20%	0%
Frauen	466	308	67	91	0
in %	100%	66%	14%	20%	0%
keine Angaben	8	6	0	2	0
in %	100%	75%	0%	25%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	135	85	18	32	0
in %	100%	63%	13%	24%	0%
41-50 Jahre	94	63	14	17	0
in %	100%	67%	15%	18%	0%
51-60 Jahre	137	81	20	36	0
in %	100%	59%	15%	26%	0%
61 und älter	138	104	20	14	0
in %	100%	75%	14%	10%	0%
unbekannt	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	333	72	99	0



Cholesterin

Fragestellung: Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?

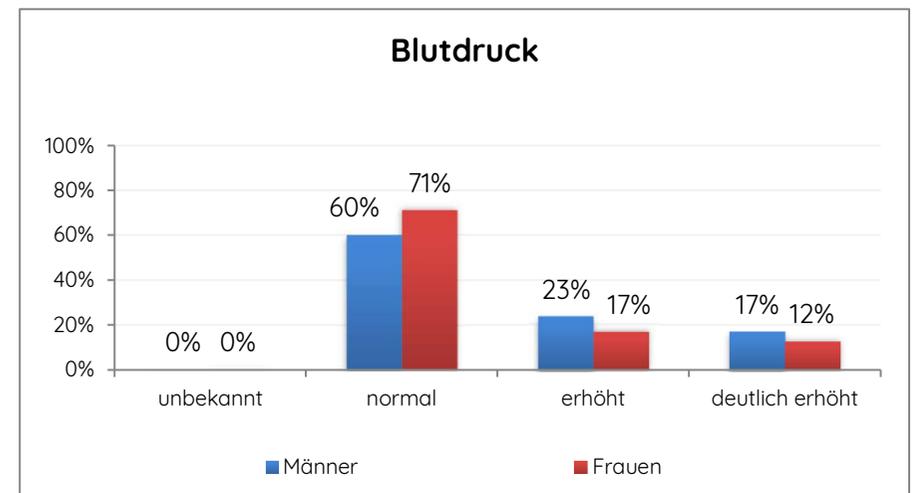
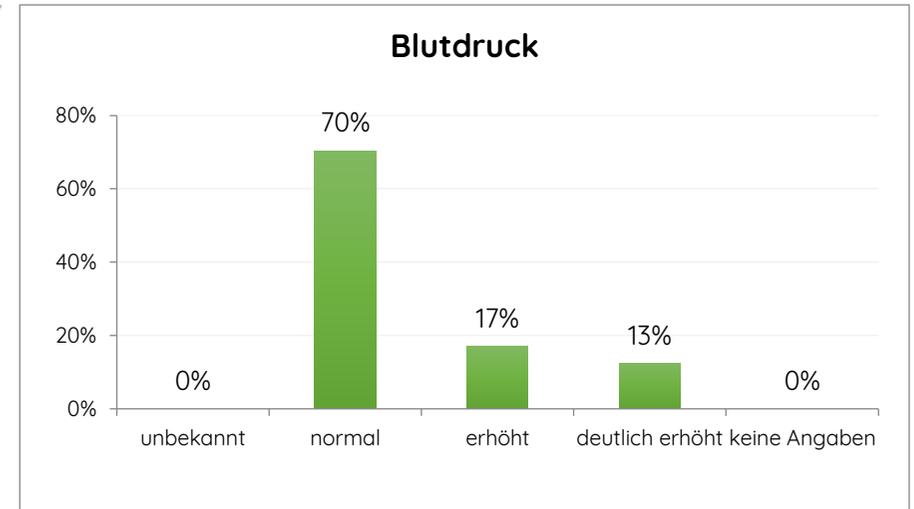
	<i>Basis</i>	<i>unbekannt</i>	<i>über 240 mg/dl</i>	<i>191 - 240 mg/dl</i>	<i>unter 191 mg/dl</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	504	2	83	149	270	0
in %	100%	0%	16%	30%	54%	0%
Geschlecht						
Männer	30	0	2	6	22	0
in %	100%	0%	7%	20%	73%	0%
Frauen	466	2	80	139	245	0
in %	100%	0%	17%	30%	53%	0%
keine Angaben	8	0	1	4	3	0
in %	100%	0%	13%	50%	38%	0%
Altersgruppen						
40 und jünger	135	0	4	26	105	0
in %	100%	0%	3%	19%	78%	0%
41-50 Jahre	94	0	9	31	54	0
in %	100%	0%	10%	33%	57%	0%
51-60 Jahre	137	0	38	46	53	0
in %	100%	0%	28%	34%	39%	0%
61 und älter	138	2	32	46	58	0
in %	100%	1%	23%	33%	42%	0%
unbekannt	0	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	2	83	149	270	0



Blutdruck

Fragestellung: Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

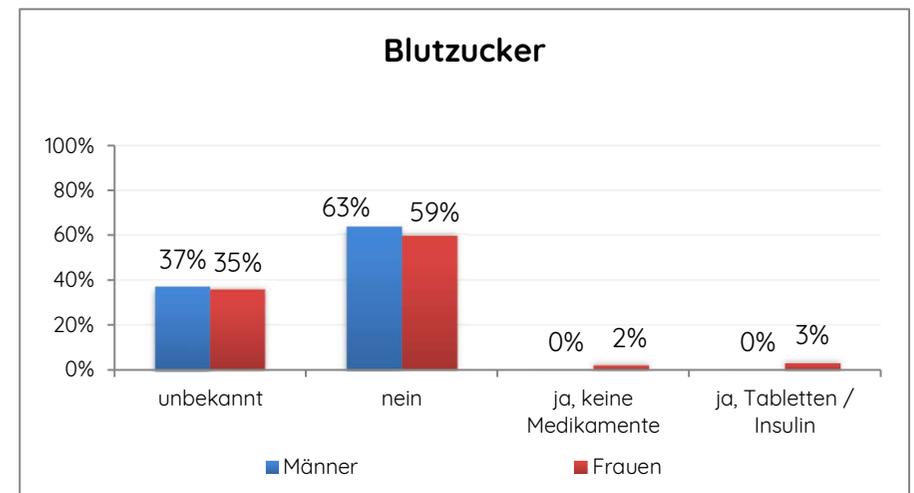
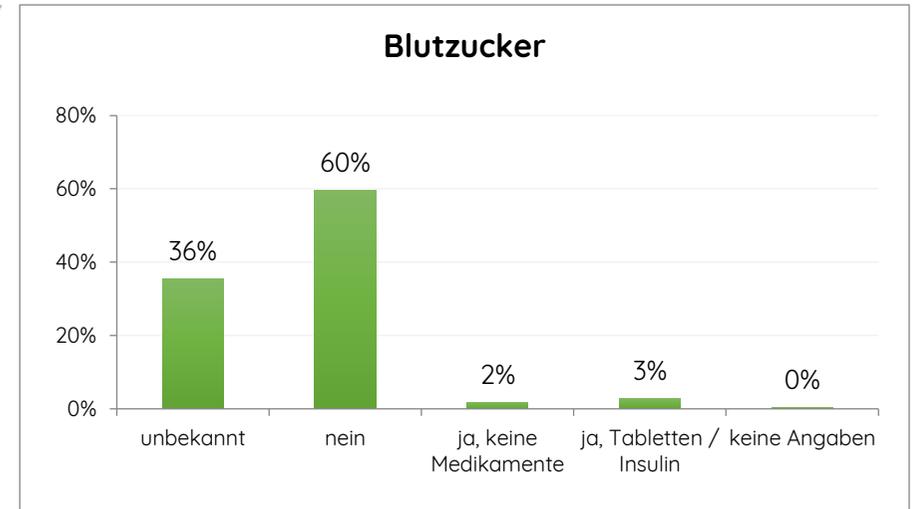
	<i>Basis</i>	<i>unbekannt</i>	<i>normal</i>	<i>erhöht</i>	<i>deutlich erhöht</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	504	0	355	86	63	0
in %	100%	0%	70%	17%	13%	0%
Geschlecht						
Männer	30	0	18	7	5	0
in %	100%	0%	60%	23%	17%	0%
Frauen	466	0	331	78	57	0
in %	100%	0%	71%	17%	12%	0%
keine Angaben	8	0	6	1	1	0
in %	100%	0%	75%	13%	13%	0%
Altersgruppen						
40 und jünger	135	0	110	16	9	0
in %	100%	0%	81%	12%	7%	0%
41-50 Jahre	94	0	66	18	10	0
in %	100%	0%	70%	19%	11%	0%
51-60 Jahre	137	0	95	20	22	0
in %	100%	0%	69%	15%	16%	0%
61 und älter	138	0	84	32	22	0
in %	100%	0%	61%	23%	16%	0%
unbekannt	0	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	0	355	86	63	0



Blutzucker

Fragestellung: Haben Sie erhöhten Blutzucker?

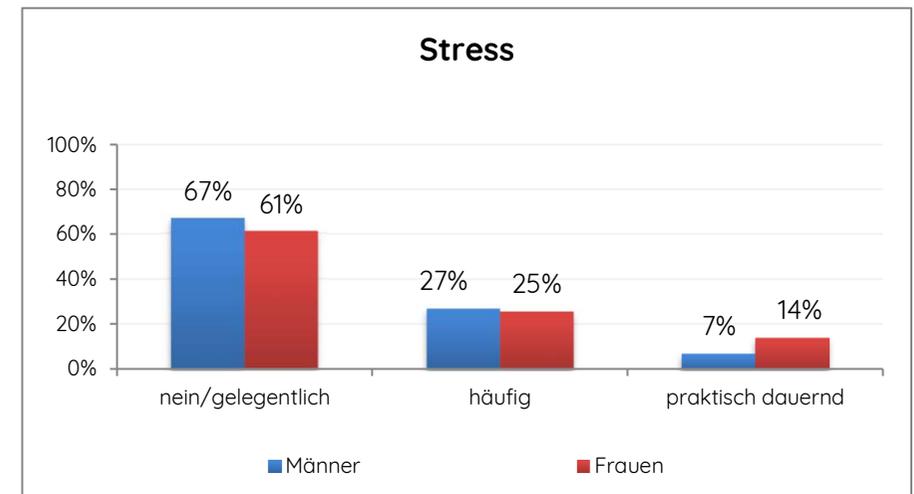
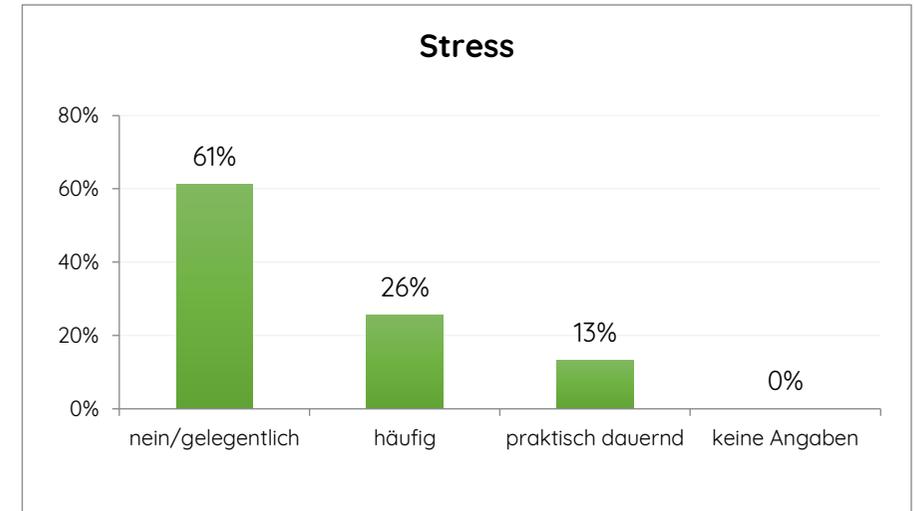
	Basis	unbekannt	nein	ja, keine Medikamente	ja, Tabletten / Insulin	keine Angaben
Total	504	179	300	9	14	2
in %	100%	36%	60%	2%	3%	0%
Geschlecht						
Männer	30	11	19	0	0	0
in %	100%	37%	63%	0%	0%	0%
Frauen	466	165	276	9	14	2
in %	100%	35%	59%	2%	3%	0%
keine Angaben	8	3	5	0	0	0
in %	100%	38%	63%	0%	0%	0%
Altersgruppen						
40 und jünger	135	59	73	0	3	0
in %	100%	44%	54%	0%	2%	0%
41-50 Jahre	94	46	45	1	2	0
in %	100%	49%	48%	1%	2%	0%
51-60 Jahre	137	38	93	2	2	2
in %	100%	28%	68%	1%	1%	1%
61 und älter	138	36	89	6	7	0
in %	100%	26%	64%	4%	5%	0%
unbekannt	0	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	179	300	9	14	2



Stress

Fragestellung: Fühlen Sie sich gestresst?

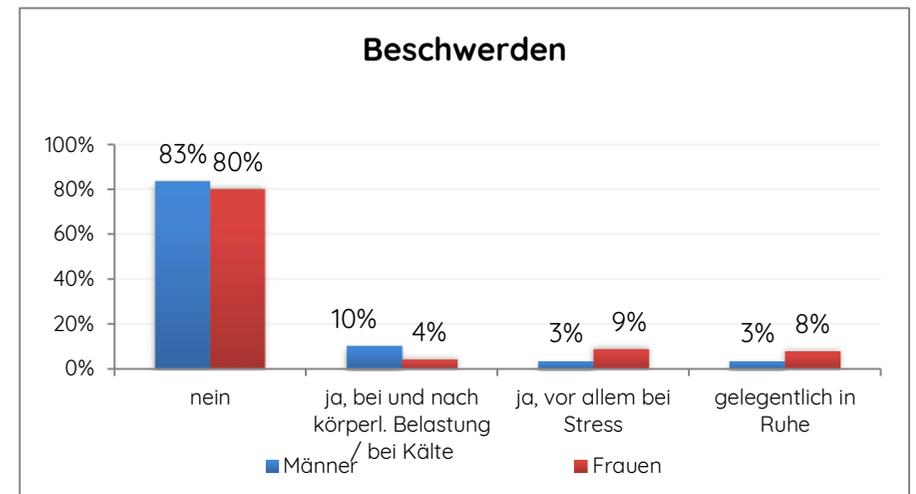
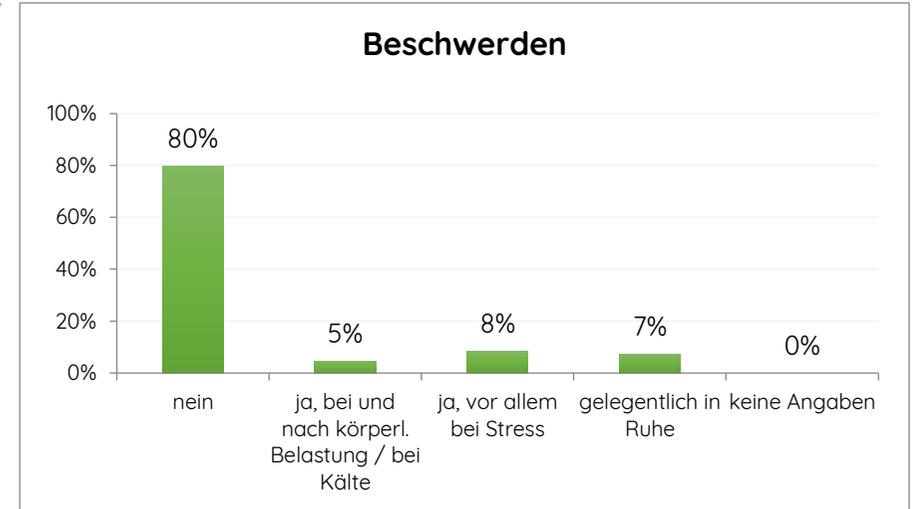
	<i>Basis</i>	<i>nein/gelegentlich</i>	<i>häufig</i>	<i>praktisch dauernd</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	504	308	129	67	0
in %	100%	61%	26%	13%	0%
Geschlecht					
Männer	30	20	8	2	0
in %	100%	67%	27%	7%	0%
Frauen	466	284	118	64	0
in %	100%	61%	25%	14%	0%
keine Angaben	8	4	3	1	0
in %	100%	50%	38%	13%	0%
Altersgruppen					
40 und jünger	135	63	41	31	0
in %	100%	47%	30%	23%	0%
41-50 Jahre	94	44	31	19	0
in %	100%	47%	33%	20%	0%
51-60 Jahre	137	81	44	12	0
in %	100%	59%	32%	9%	0%
61 und älter	138	120	13	5	0
in %	100%	87%	9%	4%	0%
unbekannt	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	308	129	67	0



Beschwerden

Fragestellung: Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustbereich evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder Arm?

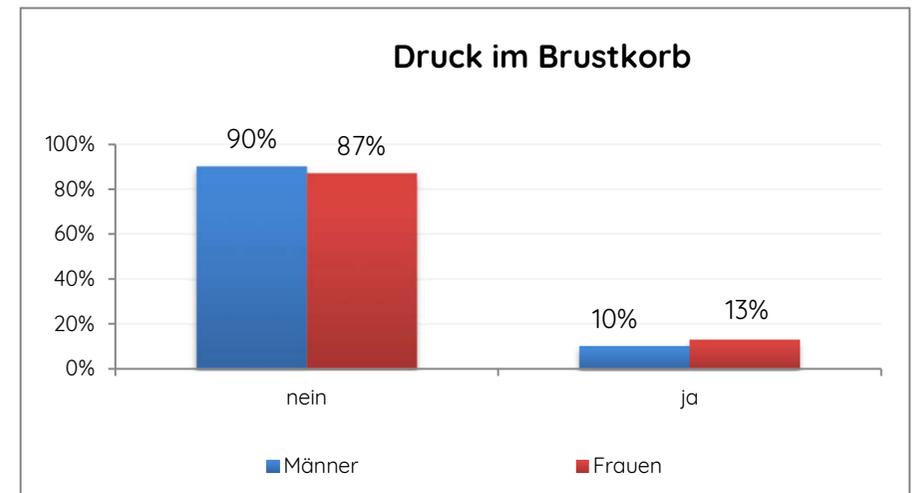
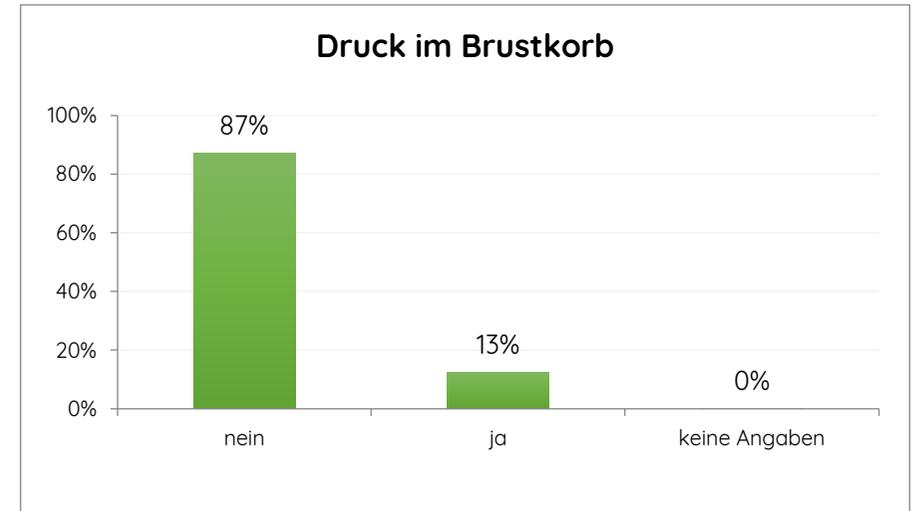
	Basis	nein	ja, bei und nach körperl. Belastung / bei Kälte	ja, vor allem bei Stress	gelegentlich in Ruhe	keine Angaben
Total	504	402	23	42	37	0
in %	100%	80%	5%	8%	7%	0%
Geschlecht						
Männer	30	25	3	1	1	0
in %	100%	83%	10%	3%	3%	0%
Frauen	466	372	19	40	35	0
in %	100%	80%	4%	9%	8%	0%
keine Angaben	8	5	1	1	1	0
in %	100%	63%	13%	13%	13%	0%
Altersgruppen						
40 und jünger	135	110	2	16	7	0
in %	100%	81%	1%	12%	5%	0%
41-50 Jahre	94	74	4	11	5	0
in %	100%	79%	4%	12%	5%	0%
51-60 Jahre	137	103	10	9	15	0
in %	100%	75%	7%	7%	11%	0%
61 und älter	138	115	7	6	10	0
in %	100%	83%	5%	4%	7%	0%
unbekannt	0	0	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	402	23	42	37	0



Druck im Brustkorb

Fragestellung: Hatten Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb?

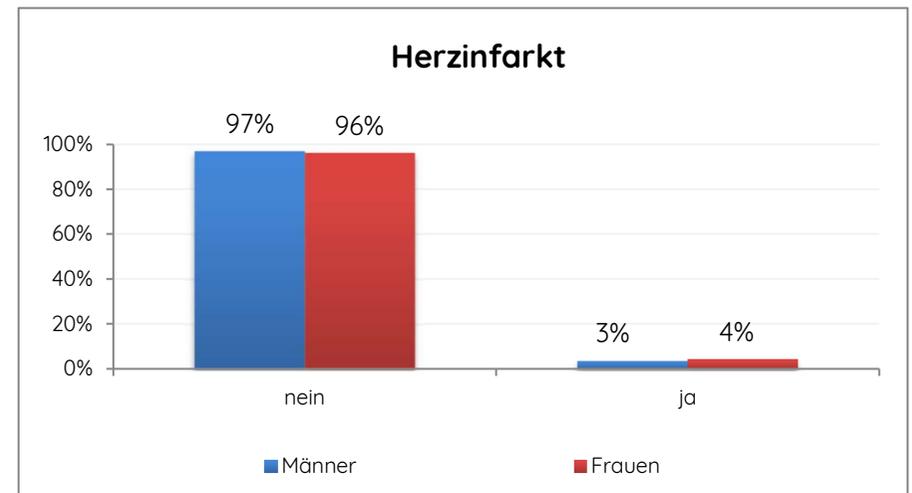
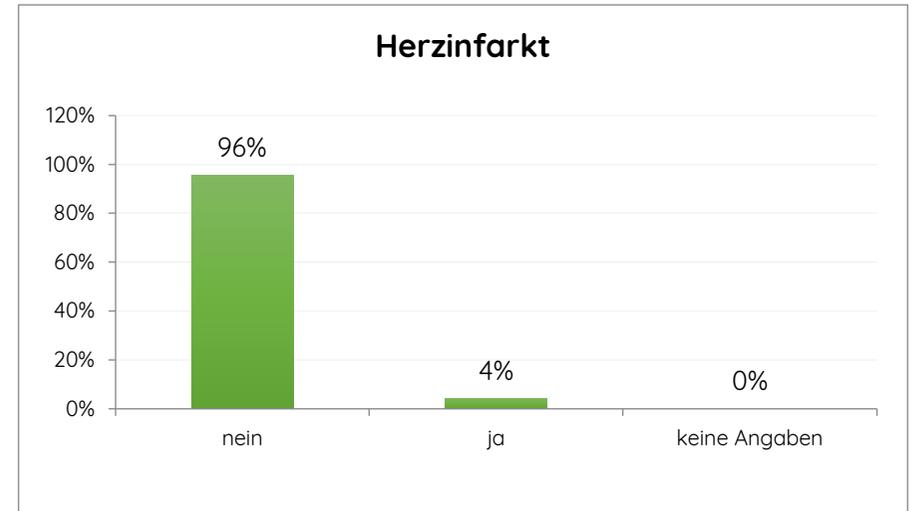
	<i>Basis</i>	<i>nein</i>	<i>ja</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	504	440	63	1
in %	100%	87%	13%	0%
Geschlecht				
Männer	30	27	3	0
in %	100%	90%	10%	0%
Frauen	466	405	60	1
in %	100%	87%	13%	0%
keine Angaben	8	8	0	0
in %	100%	100%	0%	0%
Altersgruppen				
40 und jünger	135	124	11	0
in %	100%	92%	8%	0%
41-50 Jahre	94	86	8	0
in %	100%	91%	9%	0%
51-60 Jahre	137	119	18	0
in %	100%	87%	13%	0%
61 und älter	138	111	26	1
in %	100%	80%	19%	1%
unbekannt	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	440	63	1



Herzinfarkt

Fragestellung: Wurden Sie bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?

	<i>Basis</i>	<i>nein</i>	<i>ja</i>	<i>keine Angaben</i>
Total	504	482	22	0
in %	100%	96%	4%	0%
Geschlecht				
Männer	30	29	1	0
in %	100%	97%	3%	0%
Frauen	466	447	19	0
in %	100%	96%	4%	0%
keine Angaben	8	6	2	0
in %	100%	75%	25%	0%
Altersgruppen				
40 und jünger	135	134	1	0
in %	100%	99%	1%	0%
41-50 Jahre	94	92	2	0
in %	100%	98%	2%	0%
51-60 Jahre	137	131	6	0
in %	100%	96%	4%	0%
61 und älter	138	125	13	0
in %	100%	91%	9%	0%
unbekannt	0	0	0	0
in %	0%	0%	0%	0%
Gesamt	504	482	22	0



Zusammenfassung

Allgemeines

Die Beteiligung an dieser Fragebogenaktion anlässlich der Frauenmesse EVA zeigt sich sehr gleichmäßig: 27 % der Teilnehmer*innen gehörten der Personengruppe unter 40 Jahren an, 27 % der Gruppe zwischen 51 und 60 Jahren und ebenfalls 27 % der Gruppe 61 Jahre und älter. 19 % der Teilnehmer*innen waren 41 bis 50 Jahre alt.

Familiäre Vorbelastung

59 % aller Teilnehmer*innen gaben an, keine familiäre Vorbelastung zu haben. 30 % haben Verwandte 1. Grades, bei denen nach dem 55. Lebensjahr ein Herzinfarkt oder Schlaganfall auftrat, 11 % gaben an, direkte Verwandtschaft zu haben, die vor dem 55. Lebensjahr von einem Herzinfarkt oder Schlaganfall betroffen war.

Rauchen

Der Anteil der Raucher*innen lag bei 25 %. Altersbezogen ist der Raucher*innen-Anteil mit 28 % in der Altersgruppe 40 Jahre und jünger am höchsten, in der Altersgruppe 51 bis 60 Jahre gaben 27 % der Besucher*innen an, zu rauchen. In der Gruppe 41 bis 50 Jahre sind es 26 %. Der Anteil an starken Raucher*innen (mehr als 20 Zigaretten pro Tag) zeigt sich in der Altersgruppe 40 Jahre und jünger mit 8 % am höchsten, gesamt gaben 28 % dieser Gruppe an zu rauchen. Bei den über 60jährigen sind es gesamt 18 %.

Body Mass Index

53 % der Besucher*innen wurden als übergewichtig eingestuft. 36 % dieser Gruppe wiesen einen BMI von 25 bis 30 auf, 17 % waren adipös (BMI 30+). In der Altersgruppe unter 40 gaben 32 % an, übergewichtig zu sein, in der der 41 bis 50jährigen waren es 57 %. In der Gruppe 51 bis 60 Jahre war die Gruppe der Übergewichtigen mit 56 % deutlich höher. Die Gruppe, in der die meisten übergewichtigen Personen verzeichnet wurden, ist aber die der über 60jährigen: 69 % dieser Gruppe hatten einen BMI über 24. Anzumerken ist, dass in die Berechnungsformel des BMI das Alter nicht miteinbezogen wurde. Der BMI gibt auch keinen Aufschluss über die Verteilung von Muskelmasse und Körperfett.

Ernährung

Die Frage nach den Ernährungsgewohnheiten gliedert sich in zwei Teilbereiche: Einerseits wurden die Besucher*innen zu gesundheitsbewusster Ernährung befragt, andererseits zu ihren Ernährungsgewohnheiten. Ein Großteil (59 %) gab an, sich häufig fettarm zu ernähren, ungesättigte Fette wie z. B. Oliven- oder Rapsöl zu bevorzugen und täglich frisches Obst, Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, eher Fisch als Fleisch zu verzehren. 25 % der Befragten setzt diese Form der Ernährung praktisch immer um. Nur 16 % gaben an, sich eher nicht gesundheitsbewusst zu ernähren.

Bei der Frage zu den Ernährungsgewohnheiten (Bevorzugen Sie eher deftiges Essen wie rotes oder verarbeitetes Fleisch, Fast Food, Vollmilchprodukte, Sahne, Kuchen, Süßigkeiten?) wurde wie folgt geantwortet: 8 % gaben „praktisch immer“ an, 45 % „häufig“ und 47 % „eher nicht“.

Bewegung

66 % der befragten Personen gaben an, mindestens 1 - 2 Mal pro Woche 30 Minuten körperlich aktiv zu sein und dabei ins Schwitzen zu kommen. Der Prozentsatz derer, die nur mindestens 1 Mal pro Monat körperlich aktiv werden, liegt bei 20 %, 14 % gaben an, sich seltener als 1 Mal pro Monat sportlich zu betätigen. Die aktivste Gruppe ist die der über 60jährigen: 75 % bewegen sich mindestens 1 - 2 Mal pro Woche für mindestens 30 Minuten.

Cholesterin

54 % aller Teilnehmer*innen wiesen normale Cholesterinwerte (unter 191 mg/dl) auf. 30 % der Befragten hatten Werte über 190 mg/dl, 16 % über 240 mg/dl. In den Altersgruppen zeigt sich: 62 % der 51 bis 60-jährigen hatten Werte im erhöhten Bereich, in der Gruppe der über 60jährigen waren es 56 %.

Blutdruck

Im Zuge der Befragung wurde der Blutdruck von geschultem Personal gemessen, der Grenzwert wurde (vorgegeben durch die Deutsche Herzstiftung) bei 140/90 mm Hg angesetzt. Gesamt lagen 30 % der Befragten über diesem Wert. 13 % davon wiesen Werte von über 160/95 mm Hg auf.

Blutzucker

Der Anteil der Diabetiker*innen liegt bei insgesamt 5 %, 3 % davon nehmen regelmäßig Medikamente oder spritzen Insulin. Auffällig ist, dass 36 % der Besucher*innen angaben, ihre Werte nicht zu kennen. Altersbezogen ist der Anteil an zuckerkranken Personen in der Gruppe der über 60jährigen mit 9 % am höchsten.

Stress

Auf die Frage zur Stressbelastung zeigt sich folgendes Bild: 13 % fühlen sich praktisch dauernd, 26 % häufig gestresst. Hier ist ein Altersgefälle deutlich erkennbar: Während in der Gruppe der über 60jährigen nur 13 % angaben, gestresst zu sein, war in der Gruppe der unter 40jährigen mit 53 % eine deutlich höhere Stressbelastung zu verzeichnen.

Beschwerden

80 % der Befragten gaben an, noch nie Beschwerden wie gelegentliche Schmerzen im Brustbereich evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm verspürt zu haben. 20 % haben diese Art der Beschwerden entweder vor allem bei - oder auch nach - körperlicher Belastung / vor allem bei Kälte, vor allem bei Stress oder gelegentlich in Ruhe bereits erlebt.

Druck im Brustkorb

13 % der Teilnehmer*innen gaben an, bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb verspürt zu haben. Wie zu erwarten steigt mit zunehmendem Alter auch der Prozentsatz derer, die diese Beschwerden bereits verspürt haben: 8 % in der Gruppe der unter 40jährigen und 19 % in der Gruppe der über 60-jährigen.

Infarkt

4 % der Besucher*innen wurden bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt. In der Altersverteilung zeigt sich, dass die Gruppe über 60jährigen mit 9 % am stärksten betroffen waren.

HERZINFARKT-RISIKO TEST



Alter: _____

Geschlecht

m w

1 Familie

Ist in Ihrer Familie bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Geschwister, Kinder) bereits ein Herzinfarkt oder Schlaganfall aufgetreten?

- ja, vor dem 55. Lebensjahr 10
- ja, nach dem 55. Lebensjahr 4
- nein 0

2 Rauchen Sie?

- ja, weniger als 20 Zigaretten pro Tag 8
- ja, mehr als 20 Zigaretten pro Tag 10
- ja, mehr als 20 Zig. und Anti-Baby-Pille 10
- nein 0

3 Body Mass Index

Größe: _____ cm Gewicht: _____ kg

	Frauen	BMI	Männer	BMI	
Untergew.	< 19		< 20		<input type="checkbox"/> 0
Normalgew.	19-24		20-25		<input type="checkbox"/> 0
Übergewicht	25-30		26-30		<input type="checkbox"/> 1
Adipositas	> 30		> 30		<input type="checkbox"/> 2

4 Gesundheitsbewusste Ernährung

Ernähren Sie sich fettarm? Wenn Fette, dann eher ungesättigte Fette wie Oliven- oder Rapsöl? Essen Sie täglich frisches Obst, Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, eher Fisch als Fleisch

- praktisch immer - 4
- häufig -2
- eher nicht 0

5 Ernährungsgewohnheiten

Bevorzugen Sie deftiges Essen (rotes oder verarbeitetes Fleisch, Fast Food, Vollmilchprod., Süßigkeiten?)

- praktisch immer 4
- häufig 2
- eher nicht 0

6 Bewegung und Sport

Bewegen Sie sich regelmäßig mind. 20 Minuten?

- mindestens ein- bis zweimal / Woche -2
- mindestens einmal pro Monat 0
- seltener als einmal pro Monat 2

7 Cholesterin M _____ mg/dl

Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?

- nicht bekannt 2
- stark erhöht: über 240 mg/dl 6
- erhöht: 191 – 240 mg/dl 3
- normal: unter 190 mg/dl 0

8 Blutdruck M _____ / _____ mm/Hg

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

- nicht bekannt 2
- oberer Wert:
 - unter 140 mmHg 0
 - 140 – 160 mmHg 1
 - über 160 mmHg 6
- unterer Wert:
 - unter 90 mmHg 0
 - 90 – 95 mmHg 2
 - über 95 mmHg 4

9 Diabetes _____ mg/dl

Haben Sie erhöhten Blutzucker?

- nicht bekannt 2
- nein 0
- ja, aber benötige keine Medikamente 6
- ja, ich nehme Tabletten/spritze Insulin 8

10 Stress

Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?

- nein 0
- gelegentlich 0
- häufig 2
- praktisch dauernd 4

11 Beschwerden

Haben Sie gelegentlich Schmerzen im Brustbereich evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder Arm?

- nein 0
- ja, bei oder nach körperlicher Belastung 10
- ja, vor allem bei Kälte 10
- ja, vor allem bei Stress 6
- gelegentlich in Ruhe 4

12 Druck im Brustkorb

Hatten Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb?

- ja 10
- nein 0

13 Herzinfarkt

Wurden Sie bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?

- ja 10
- nein 0

Auswertung

Für jede Frage wird jeweils einmal die höchste erreichte Punktzahl addiert. Bei Minuszeichen wird die entsprechende Punktzahl abgezogen. Die Summe ergibt die persönliche Risikoeinschätzung.

Anzahl der Punkte: _____

Der Risiko-Test wurde im Auftrag der Deutschen Herzstiftung entwickelt und dem Österreichischen Herzfonds freundlicherweise zur Nutzung freigegeben.

Bitte wenden